Crujiente de Manzanas

Sirve: 8 porciones

Este plato de manzanas crujientes es un delicioso postre y una gran manera de disfrutar las abundancias que nos dan los huertos de manzanas durante el otoño.

Ingredientes

4 manzanas medianas

1/4 taza harina de avena de rápida cocción

1/4 taza harina

1/2 taza azúcar morena

1 cucharada canela

1/4 taza margarina

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**170**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	**50 mg**
Total de Carbohidrato	**28 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Engrase el fondo y los lados de una cacerola cuadrada.

3. Quite el corazon de las manzanas. Cortelos en rebanadas.

4. Extienda las rebanadas de manzanas en el fondo de la cacerola.

5. Corte la margarina en pedazos pequeños en un tazón mediano.

6. Añada la harina de avena, harina, azúcar moreno, y canela.

7. Usando dos cuchillos, corte la margarina en la mezcla hasta que parece como migas.

8. Espolvoree la mezcla sobre las manzanas.

9. Coloque en horno durante 20 minutos.

Notas

Para diferentes sabores, pruebe la receta con otras frutas como cerezas, peras, melocotones, o ciruelas.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkWebsite Recipes